ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría Integración Social

PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES

FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Estrategias de afrontamiento.

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 2/1/2023 **Hora Inicio:** 2:00PM **Hora Fin:** 03:30Pm **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Definir lo que es un conflicto y el afrontamiento de problemas e identificar las variables que forman parte de un conflicto.

Metodología (Descripción):

Se realizo un juego de palabras para definir el término estrés algunas posibles respuestas serán: estrés = tensión, ansiedad, inquietud, y quizás hasta enfermedad, eso es lo que dice la experiencia y saber popular, veremos que dice la ciencia. Uno de los grandes estudiosos del tema fue el conocido médico, Hans Selye, el cual introdujo grandes apuntes teóricos que constantemente se han enriquecido por sus seguidores.

Resultados Obtenidos:

Se logra resaltar tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar así:
La valoración, búsqueda del significado del evento crítico.
El problema, intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos presentan.
La emoción, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo.
En este orden de ideas, podemos identificar que las estrategias de afrontamiento se identifican en tres clases:

Las estrategias centradas en el problema,
Las estrategias centradas en las emociones,
Las estrategias basadas en la evitación.

Observaciones:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría Integración Social

PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES

FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Estrategias de afrontamiento.

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 2/3/2023 **Hora Inicio:** 2:00PM **Hora Fin:** 3:20Pm **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:**

Objetivo:

Representar y conocer la importancia de cómo actúa el estrés en nuestro diario vivir por medio de nuestros órganos vitales.

Metodología (Descripción):

Se realizo en un pliego de papel periódico la figura humana de cada participante donde cada participante señalo las siguientes partes del cuerpo:
Ojos: Tres cosas que más le gusta mirar. Tres cosas que no le gusta ver
Nariz: Olores que más le agradan:
Oídos: Música que frecuentemente escucha. Cosas que escucha y nunca quisiera escuchar.
Boca: Tres frases comunes en mí que me caracterizan.
Frente: Mis mayores preocupaciones. Manos.

Tres actividades que realizas frecuentemente Tres actividades que nunca quisieras hacer. Corazón: Lo más que quiero en la vida. Lo que más me afecta emocionalmente en la vida. Piernas: Tres lugares que frecuentemente visito Tres lugares a los que nunca quisiera ir. Al pie de la figura escribir una frase que encierre tu ideal de vida.

A partir de la respuesta se debe valorar si nuestra vida conduce a relajarnos, a enfrentarnos con soluciones positivas o si por el contrario somos del tipo torturador y que llevando estilos de vida que conllevan a crearnos situaciones displacenteras.

Resultados Obtenidos:

Con el desarrollo del taller se logra reconocer algunas pautas para nuestro desarrollo emocional, tales como:
• Decir sí a la vida, con todo lo bueno y medio bueno que consigo (la vida es impredecible pero siempre bella.)
• Debes desarrollar todo lo que eres: inteligencia sentimientos, voluntad, ser consiente de tus limitaciones para encausar tus aspiraciones y deseos.
• Viene desde la dinámica de amor amar a todos, al que te corresponde, pero también al que te odia y al que te es indiferente.
• Vive plenamente cada día que amanece (la vida no está hecha de grandes acontecimientos sino de pequeñas realidades cotidianas, lo verdaderamente importante no son los acontecimientos sino las personas que viven esos hechos).
• Vive con alegría (la alegría debe ser componente fundamental en la persona, la expresión de ir por le buen camino, de aceptar el sentido de la vida.

Observaciones:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Estrategias de afrontamiento.

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 2/4/2023 **Hora Inicio:** 2:00Pm **Hora Fin:** 03:15Pm **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Identificar y clasificar los diferentes tipos de estrés en cada uno de sus núcleos, en los participantes del comedor cocina popular el Carmen.

Metodología (Descripción):

Realizar taller y guías por medio de cartelera didáctica sobre los diferentes tipos de Estrés como: Estrés económico: consecuencia del desempleo, restricciones económicas. Estrés Fisiológico: Ocasionado por virus agresiones físicas o químicas. Estrés Físico donde se incluye el fisiológico. Estrés no físico: incluye el social, psicológico y económico.

Resultados Obtenidos:

Se logra identificar los diferentes tipos de estrés que se encuentran en nuestro diario vivir, teniendo en cuenta que el estrés se describe con frecuencia como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento. El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y puede dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica.

Observaciones:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría Integración Social

PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES

FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Redes sociales y comunitarias

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 2/6/2023 **Hora Inicio:** 9:30Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 32

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Generar alertas a los participantes del peligro de mal uso de las nuevas tecnologías.

Metodología (Descripción):

El principal contenido de la tercera sesión sería la navegación segura en la web. El objetivo será trabajar el tema de las estafas por Internet, la exposición a contenidos inadecuados y el grado de exposición de los datos personales que publican en la red. Guía del taller, Presentaciones del tipo PowerPoint, Cartulinas y presentaciones audiovisuales.

Resultados Obtenidos:

Lo que se obtuvo atraves del taller fue fomentar la responsabilidad y buen uso en la adolescencia, sensibilizar a los jóvenes sobre los principales riesgos que corren al utilizar las redes sociales y ayudarlos a mejorar su nivel de seguridad en las redes sociales aportando consejos y herramientas para una correcta administración de la identidad digital.

Observaciones:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría Integración Social

PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES

FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Redes sociales y comunitarias

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 2/7/2023 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 32

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Reconocer los peligros latentes de las redes sociales.

Metodología (Descripción):

Se realiza el taller, en el salon comunal El carmen, iniciando con una lluvia de ideas, frente al conocimiento que tienen sobre que es una red social y para que sirve, seguido a esto se comparte informacion sobre los peligros latentes que estan en el intenet, por medio de imagenes y testimonios de victimas cibernautas, teniendo en cuenta el buen uso de las mismas redes sociales.

Resultados Obtenidos:

Como resultado se obtienen y se identifican diferentes tips de conocimiento que debemos tener en cuenta en el momento de navegar por las redes sociales; como lo son
Ser discreto: no dar datos personales.
No creerse todo lo que se lee.
Pensar dos veces antes de escribir.
Hacer un uso responsable y/o “profesional”.
Estar siempre alerta ante posibles comportamientos extraños.
Comprobar la configuración de privacidad en todas y cada una de nuestras redes y apps.

Observaciones:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría Integración Social

PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES

FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Redes sociales y comunitarias

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 2/9/2023 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 32

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Concientizar a los participantes sobre la importancia de generar una participación activa, expresión de sus ideas con claridad y entender el impacto sobre lo que pueda causar ante los demás.

Metodología (Descripción):

Se da inicio al taller, realizando una pequeña retroalimentacion de la sesion anterior, se dividen en grupos de trabajo, indicando que cada grupo identifique una situacion que se pueda presentar en las redes sociales, despues de esto se plasma en hojas y se comparte con los demas grupos, seguido de esto se reconoce los daños que pueda llegar a acasionar los diferentes contenidos de las publicaciones.

Resultados Obtenidos:

Se identifico que las redes sociales permiten que los adolescentes creen identidades en línea, se comuniquen con otros y construyan lazos sociales. Estas redes pueden proporcionar a los adolescentes un apoyo valioso, especialmente ayudando a los que sufren exclusión o tienen discapacidades, de tal manera nos permiten interactuar con diferentes personas. Además, descubrir noticias, temas que nos interesan, nos permiten jugar, divertirnos y mantenernos al día en todo momento, siempre y cuando se le de un buen manejo a los diferentes tipos de contenidos que se pueden publicar y ver publicados.

Observaciones: